

## **Klasa III**

**Temat: Doskonalenie podstawowych elementów technicznych. Poruszanie się, podanie, przyjęcie piłki..**

### **1. Cele lekcji**

- umiejętność poprawnego podania i przyjęcia piłki,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

### **2. Część wstępna:**

Rozgrzewka przed treningiem

<https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA>

### **3. Część główna:**

Trening piłkarski w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=jhEdZ5q5yoI>

### **4. Część końcowa**

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

Jak zaskoczyć bramkarza strzelając karnego?

<https://www.youtube.com/watch?v=q2M2TtE9LLY>